



# KURULUŞ:

- ▶ Yeşilay, 1920'de İngiliz iőgal glerinin İstanbul Limanı'na gemilerle getirdiği binlerce kasa alkoll içkiyi gençlerimize bedava dağıtıp onları zehirlemesine, iőgale karşı direniői kırarak özgürlüklerini ve onurlarını ellerinden almak istemelerine karşı alkollü içkilerle mücadele amacıyla dönemin Őeyhülislam'ı İbrahim Haydarizade'nin himayesinde Dr. Mazhar Osman Uzman ve arkadaşları tarafından Padiőahın izniyle 5 Mart 1920'de İstanbul'da "Hilal-i Ahdar" (yeőil hilal) adıyla kurulmuőtur. Yeşilay'ın kurulduğu 1 - 7 Mart tarihleri lkemizde Yeşilay haftası olarak kutlanmaktadır.

# MÜCADELE ALANI

Kuruluşundan günümüze bağımlılık türleri arttıkça Yeşilay'ın da tüzüğünde çalışma alanları çeşitlenmiş, alkolden sonra sigara, uyuşturucu, kumar, fuhuş, ve yakın tarihte teknoloji bağımlılığı da Yeşilay'ın mücadele alanına dahil olmuştur.

- ▶ Yeşilay, 95 yıllık sürecinde topluma bağımlılıkla ilgili önleyici ve koruyucu hizmetleri yürütmektedir. Değişen koşullar ve toplumdan gelen talepler neticesinde Yeşilay 2013 yılında tüzüğünde yaptığı değişiklikle bağımlılık alanında yürütmekte olduğu önleyici ve koruyucu çalışmalara tedavi ve rehabilitasyon faaliyetlerini eklemiştir.
- ▶ Bu doğrultuda Cemiyet, Yeşilay Danışmanlık Merkezi'nin (YEDAM) kuruluş çalışmalarına başlamıştır. YEDAM çalışma faaliyetleri olan; danışma hattı, sosyal destek ve yüz yüze psikolojik danışmanlık üzerinden 3 ayakta hizmet vermeyi amaçlamaktadır. 2015 Temmuz ayında Danışmanlık Hattı ile hizmet vermeye başlayan Yeşilay Danışmanlık Merkezi (YEDAM) yüz yüze görüşmelere de merkez hazırlıkları tamamlanmasını müteakip Ekim 2015'te hizmet vermeye başlamıştır

# YEDAM NEDİR?

- ▶ YEDAM, alkol ve madde ile ilgili sorunlar yaşıyan kişilere ücretsiz psikolojik ve sosyal destek sağlayarak yeniden hayata kazandırılmaları için yardımcı olan bir kuruluştur. Aynı zamanda ailelerine ve yakınlarına da destek vererek bozulan yaşam düzeninin onarılmasını ve ilişkilerin sağlıklı devam etmesini destekleyen çalışmalar yapar.

# NASIL ULAŐIRIM?

- ▶ YEDAM Danışma Hattı lkemizden herkesin ulaŐabileceęi 444 7 975 (444 7 YSL) bir ağrı merkezi olarak telefonun bir ucunda alanında eğitimli psikologlar tarafından bağımlılık konusunda soru ve sorunları olan kişilere evrimii olarak bağımlılıkla ilgili nitelikli bilgi sunulması sağlanmaktadır

# KİMLER BAŞVURABİLİR?

- ▶ Alkol kullanımını fazla olanlar,
- ▶ Madde bağımlılığı olanlar.

Eğer aile üyelerinizden biri bunları yaşıyor ama danışmanlık için gelmiyorsa, bilgi ve danışmanlık almak için siz de doğrudan YEDAM' a gidebilirsiniz.

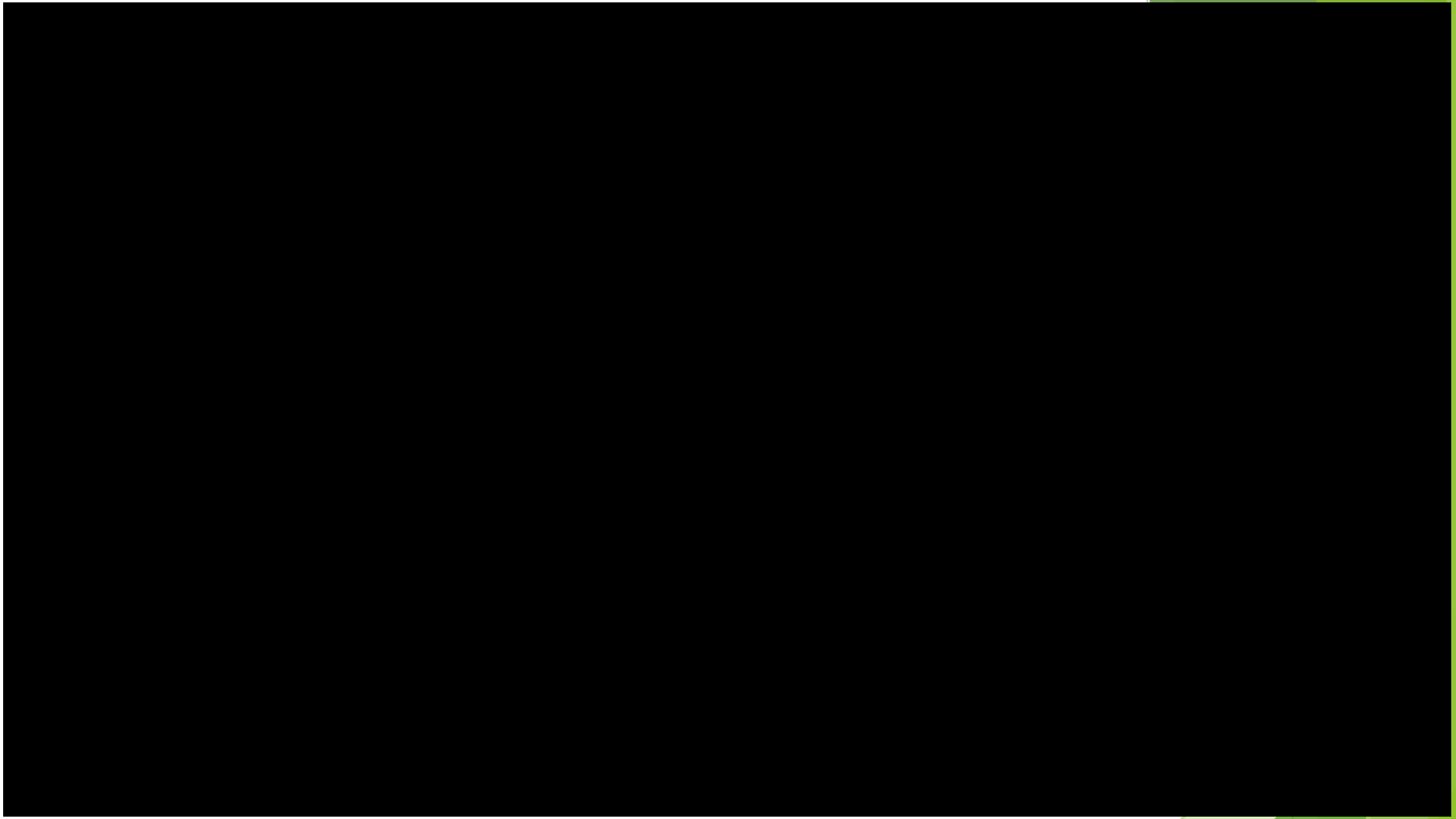
# TEDAVİYE BAŞLAMA VE DEVAM SÜRECİ

- ▶ Bağımlılık konusunda ÜCRETSİZ ve AYAKTAN danışmanlık hizmeti verilir.
- ▶ Alkol-madde kullanan kişinin bağımlılık düzeyi saptanır.
- ▶ Alkol-madde kullanımını bırakması konusunda yardımcı olunur.
- ▶ Tekrar kullanmaya başlamaması için yöntemler öğretilir.
- ▶ Eşlik eden ruhsal sorunlar varsa (öfke kontrolsüzlüğü, kaygı vb.) bunların düzelmesi için psikolojik destek verilir.
- ▶ Nasıl davranmaları konusunda aileleri bilgilendirilir.
- ▶ Danışanlar evlerinde ziyaret edilip, tedavi gidişatı takip edilir.



# ETKİNLİKLER

- ▶ Bireysel görüşmeler ve grup çalışmaları yapılır,
- ▶ Sosyal destek sağlanır,
- ▶ Değişim demek yeni alışkanlıklar, yeni bir çevre, yeni bir hayat demektir. Danışanların sağlık güvencesi, işsizlik, boş zaman değerlendirme gibi sorunlarının giderilmesinde diğer kurumlarla işbirliği içinde çalışılıyor,
- ▶ YEDAM Atölyede danışanların sosyal yaşama uyumunu sağlayarak, meslek edindirme kursları veriliyor.



**Bağımlılık**  
aklı ve iradeyi  
çalışmaz hale getirir.



# Bağımlılık nedir ?

- İnsanın, hayatını sürdürmek için kullanmaya ihtiyacı olmadığı halde kullanmak zorunda kaldığı maddelerle olan ilişkisine bağımlılık denir.



# Bağımlılık türleri:

- ▶ **Fiziksel bağımlılık**, kullanılan maddeye karşı bir adaptasyon gelişmesine bağlı olarak maddenin varlığına karşı duyulan fizyolojik bir istektir.
- ▶ **Ruhsal bağımlılık** ise kişinin duygusal ya da kişilik yapısı gereği, gereksinimlerini giderme amacı ile o maddeye düşkünlüğüdür.

- ▶ Bağımlılık kişinin bedensel, ruhsal ve sosyal hayatını olumsuz etkiler. Toplumun felaketi sayılabilecek bağımlılıkları engellemek ancak iyi bir koruyucu halk sağlığı yaklaşımıyla mümkün olur.

# Bağımlılığın tanısı için aşağıdaki tanılardan herhangi 3'ünün olması yeterlidir

- Kullanılan maddeye tolerans gelişmesi
- Madde kesildiğinde ya da azaltıldığında yoksunluk belirtilerinin oluşması
- Madde kullanımını denetlemek ya da bırakmak için yapılan ama boşa çıkan çabalar
- Maddeyi sağlamak, kullanmak ya da bırakmak için büyük zaman harcama
- Madde kullanımını nedeni ile sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin olumsuz etkilenmesi
- Maddenin daha uzun ve yüksek miktarlarda alınması
- Fiziksel ya da ruhsal sorunların ortaya çıkmasına ya da artmasına rağmen madde kullanımını sürdürmek

- Türkiye’de ve dünyada hızla tütün, alkol ve uyuşturucu madde alım oranları artmaktadır, maddeye başlama yaşları gittikçe düşmektedir. Diğer bağımlılıklar gibi teknoloji ve kumar bağımlılığı da kişiye, aileye ve topluma; psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlara yol açmaktadır.



Sigaraya bağlı  
nedenlerden dolayı  
Her **10 saniyede 1 kişi**  
hayatını kaybediyor.



# Sigara Bağımlılığı nasıl başlar ?

- ▶ Sigara dünyada ve ülkemizde önemli bir halk sağlığı sorunudur ve yüksek oranda nikotin içerdiği için bağımlılık yapma potansiyeline sahiptir.
- ▶ Sigara, nargile, pipo içme veya dumanının solunması zamanla kişide psikolojik ve fiziksel bağımlılık oluşturur. Tütün ürünlerinde 4000'den fazla kimyasal madde bulunmaktadır. Esas bağımlılık yapan madde nikotindir. Koklanarak burundan çekilen ya da çiğnenen dumansız tütünler de nikotin kadar yüksek düzeyde zehir içermektedir.

- ▶ Ülkemizde **sigara** içme oranları yaklaşık olarak erkeklerde yüzde 41, kadınlarda yüzde 13 ve **17 milyon sigara** tüketicisi var. Her yıl 100 bin insanımız sigaraya bağlı hastalıklardan dolayı hayatını kaybediyor.
- ▶ Sigaraya başlama yaşı da her geçen gün düşmektedir. Buna göre 10 ile 15 yaş aralığında bulunan 10 çocuktan 3'ü sigara içmektedir. Bu durum çok vahim olmakla beraber geleceğimiz için olumsuz sinyaller vermektedir.

# Yol açtığı sağlık sorunları:

- ▶ Kalp ve damar hastalıkları
- ▶ Bronşların daralması sonucu akciğer rahatsızlıkları ve KOAH
- ▶ Damarlarda tıkanma ve buna bağlı felç
- ▶ Midede gastrit, ülser ve mide kanseri
- ▶ Ciltte sararma, kırıışıklık, cilt kanseri
- ▶ Ağız kokusu ve dişlerde sararma
- ▶ Gebelikte sigara içilmesi erken doğuma ve buna bağlı olarak çeşitli gelişim bozukluklarına, doğum sonrası ise sütün kesilmesine yol açar.

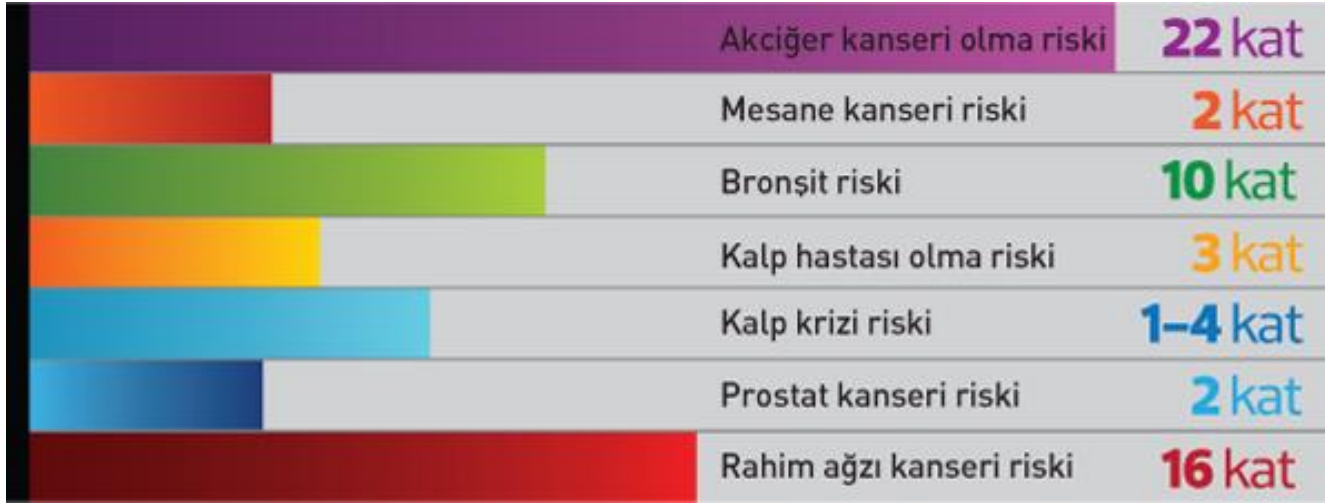
# Sigarayı bıraktıktan sonra ...

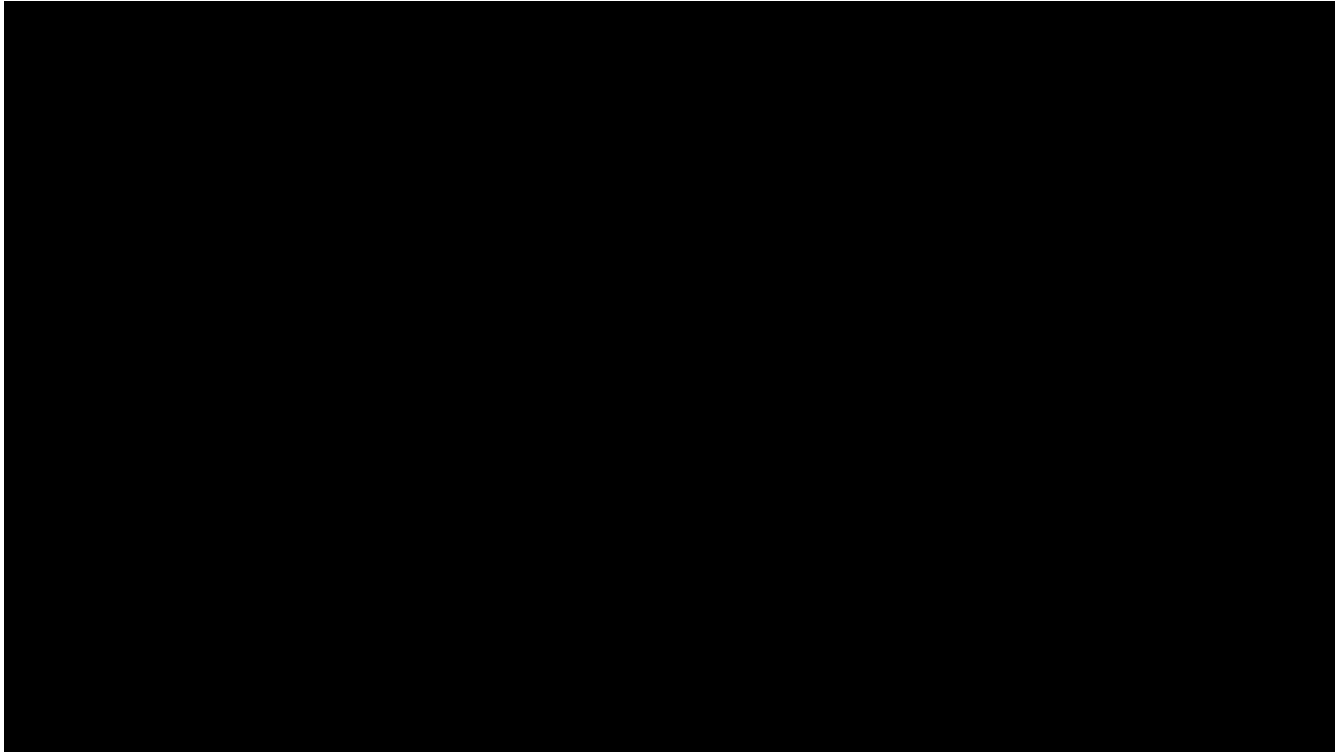
- ▶ Sigarayı bıraktıktan 2 saat sonra nikotin vücudunuzu terk etmeye başlar.
- ▶ 6 saat sonra kalp atış hızı ve kan basıncı düşmeye başlar.
- ▶ 12 saat sonra sigara dumanından kaynaklanan zehirli karbonmonoksit kan dolaşımınızdan temizlenir ve ciğerlerinizin daha iyi çalışmasını sağlar.
- ▶ 2 gün sonra tat ve koku duyularınız keskinleşir.
- ▶ 2-12 hafta içinde kan dolaşımı iyileşir, bu da yürüme, koşma gibi fiziksel aktiviteleri kolaylaştırır.
- ▶ 3-9 hafta sonra öksürme, nefes darlığı, hırıltı gibi problemler azalır ve akciğerleriniz güçlenir.
- ▶ 5 yıl içinde kalp krizi riski yarı yarıya azalır.
- ▶ 10 yıl sonra akciğer kanseri riski yarıya inerken kalp krizi riski hiç sigara içmemiş bir kişinin riskiyle aynı orana düşer.

!!!

**Dünyada her yıl 6 milyon kişi sigara sebebiyle hayatını kaybetmektedir.**

**( Bu sayı her 10 saniyede bir kişinin sigaradan ölmesi demektir.)**







# Alkol

önlenebilir ölüm ve yaralanmaların  
üçüncü temel nedenidir.



- ▶ Dünyada alkol kullanan 2 milyar kişinin 76 milyon kadarı alkol bağımlısıdır. Yılda 1 milyon 800 bin kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde ilk tüketim yaşı 11'e kadar inmiştir. İlk kullanım yaşı düştükçe ileriki yaşlarda bağımlı olma riski artmaktadır.
- ▶ Her yıl 3,5 milyon insan alkole bağlı nedenlerden dolayı hayatını kaybetmektedir.
- ▶ Alkol tüm dünyada önlenabilir ölüm ve yaralanmaların üçüncü temel nedenidir.
- ▶ Alkolden doğan maddi zarar alkolden elde edilen gelirden çok daha fazladır.
- ▶ Eğitimde başarısızlık, suça eğilim, alkole bağlı sağlık problemleri alkol kullanımıyla doğru orantılı olarak artar.

# Ne yapmamalı ?

- ▶ Nefret, düşmanlık, kötü söz söyleme, lanetleme, ahlak dersi vermek gibi yaklaşımlardan uzak durun ve ona yardım etmeye çalıştığınızı unutmayın.
- ▶ Saklamak, çevreye belli etmemeye çalışmak sorununun daha derinleşmesine neden olacaktır.

Aşağıdakilerden sadece 3'ünün 12 aylık bir süre içerisinde görüldüğü kişi bağımlıdır.

- ▶ Kullanılan madde miktarının sorunlara rağmen giderek artırılması.
- ▶ Bırakma çabalarının boşa çıkması.
- ▶ Maddeyi sağlamak, kullanmak veya bırakmak için çok fazla zaman harcanması.
- ▶ Sosyal, mesleki ve kişisel etkinliklerin azaltılması veya bırakılması

*Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)'nün aralarında  
Türkiye'nin de bulunduğu 30 ülkede yaptığı araştırmaya göre:*



**Oranında en etkili unsuru veya sebebi alkoldür.**



Bağlan ama  
bağımlı olma



# Teknoloji bağımlılığı nedir?

- ▶ İnternet ve teknoloji bağımlılığı diğer bağımlılıklarda olduğu gibi kişinin vakit ayırdığı teknolojik ürüne ulaşamadığında yoksunluk yaşadığı bir durum olarak tanımlanmaktadır.



# Teknoloji bağımlılığının belirtileri nelerdir ?

- ▶ Yalnızca birkaç dakika diyerek saatler harcamak.
- ▶ Çevrenizdekilere ekran karşısında geçirdiğiniz zaman hakkında yalan söylemek.
- ▶ Uzun süre bilgisayar kullanmaktan dolayı fiziksel sorunlardan şikâyet etmek.
- ▶ Anonim bir kişiliğe bürünmek, insanlarla internet üzerinden konuşmayı yüz yüze konuşmaya tercih etmek.
- ▶ İnternete girmek için yemek öğünlerinden, derslerden ya da randevulardan ödün vermek.
- ▶ Bilgisayarınızın başında çok fazla zaman geçirdiğiniz için suçluluk duyuyorken bir yandan da büyük bir zevk almak ve bu iki duygular arasında gidip gelmek.
- ▶ Bilgisayarınızdan uzak kaldığınız zaman gergin ve boşluktaymış gibi hissetmek.
- ▶ Gece geç saatlere kadar bilgisayar başında kalmak.

# Teknoloji bağımlılığının neden olduğu sorunlar:

## Fiziksel şikâyetler:

- ▶ Gözlerde yanma
- ▶ Boyun kaslarında ağrı ve sertleşme
- ▶ Beden duruşunda bozukluk
- ▶ Elde uyuşukluk
- ▶ Halsizlik

## Sosyal alanda görülen şikâyetler:

- ▶ Akademik başarıda düşüş
- ▶ Kişisel, aile ve okul sorunları
- ▶ Zamanı idare etmede başarısızlık
- ▶ Uyku bozuklukları
- ▶ Yemek yememe
- ▶ Aktivitelerde azalma
- ▶ İnternet arkadaşları dışında izolasyon

# Ne yapmalı ?

- ▶ Çocuklarınızı arkadaşları ile doğal yollardan görüşmeleri için yönlendirin, akran grupları içerisinde sosyalleşmesini sağlayın.
- ▶ Çocuklarınızı yetenek ve ilgi alanlarına uygun spor dallarına yönlendirin.
- ▶ Çocuğunuzun arkadaşlık ilişkilerini destekleyin, onları bir araya getirecek aktivite planlayın.
- ▶ Çocuğunuzun bilgisayar kullanımını kontrol edin ve sanal ortamdaki arkadaşlarını tanıyın.
- ▶ Bilgisayarlarınızda güvenli internet uygulamalarının olmasına özen gösterin.
- ▶ Uzun süreli bilgisayar kullanan çocuğunuzun engellemediyseniz mutlaka uzman yardımı alın.

# Ne yapmamalı ?

- ▶ Akıllı telefon/tablet vs. gibi aletleri çocukları teselli etmek, susturmak için asla kullanmayın.
- ▶ Çocukların kontrolsüz ve uzun süre internet kullanmasına izin vermeyin.
- ▶ Yemek ve çay saatlerinde bilgisayar başındaki çocuğa servis yapmayın, size katılmasını sağlayın.
- ▶ TV veya internet benzeri teknolojik alet merkezli ev düzeni kurmayın.



Okul öncesi  
yaş grubu  
günde 30 dakika



İlköğretimin  
ikinci 4 yılında  
günde 1 saat



İlköğretimin  
ilk 4 yılında günde  
45 dakika



Lise çağında  
günde 2 saat

Kumar oynayan  
**geleceğiyle**  
oynar



# Kumar bağımlılığı nedir?

- ▶ Ceza Kanunu'muzda, "Kazanç kastı ile oynanan kâr ve zararı baht ve talihe (şansa) bağlı bulunan oyun" olarak tarif edilen kumar isteyerek riske girme temelinde, kazanan ve kaybeden tarafların olduğu ve her iki tarafta da bir üretim işi olmaksızın servetin yeniden dağılımına verilen addır.
- ▶ Kumar, kişiye, aileye ve topluma psikolojik, sosyolojik ve ekonomik çok büyük zararları olan bir bağımlılıktır.



# Kumarın Zararları:

## KiŒiye:

- ▶ Psikolojik sorunlara yol açar.
- ▶ Diğer bağımlılıklara kolayca bulaşma ihtimali kuvvetlenir (Alkol, sigara gibi).
- ▶ Kazanma hırsıyla bencil ve menfaati bir hale gelen birey kendine ve çevreye zarar vermekten kaçınmaz.
- ▶ Kumar tutkusu yüzünden ailesine ve çevresine karşı sorumluluklarını yerine getirmez.
- ▶ Fizik zararlarla neticelenebilecek karmaşık bir ilişkiler ağına dahil olur (Bu tür sektörlerin kimlerin elinde olduğu bilinmemekte ve kişi kazananın olmadığı bir dünyanın içine itilmektedir).
- ▶ Maddi kayıp ile birlikte kişi; kendisine, ailesine ve topluma karşı zararlı hale gelir.

## Aileye

- ▶ Ailedeki güven ortamı kaybolur.
- ▶ Ailede maddi kayba yol açar ve bu kayıplar yüzünden psikolojik, ailevî ve toplumsal sorunlar ortaya çıkar (boşanma, aile içi şiddet gibi).
- ▶ Kumarın finansmanı için girişilen ilişkiler aile düzenine ve bireylerine yansır.

## Topluma:

- ▶ Haksız kazanç meşru hale gelir; kolay kazanç yeni nesillerin ideali haline gelir.
- ▶ İlegal yapı ve organizasyonlar bu yollarla güç ve servet kazanır.
- ▶ Çalışma, alın teri, hak ve hukuk gibi toplumun temeli olan anlayışlar itibardan düşer.
- ▶ Toplumsal ahlâk yara alır.
- ▶ Menfaat ve kazanma hırsı bütün toplumsal ilişkilere yansır.
- ▶ Toplumdaki huzur ve güven zedelenir.

# Risk faktörleri:

- ▶ Kumar oynayanlar kaybettiklerini bir seferde geri almayı umarlar. Bu gerçekleşmeyince davranışlarını ve kayıplarını yalanlarla örtmeye çalışırlar.
- ▶ Kumar oynamak için gereken parayı sağlamak üzere, sahtekârlık, dolandırıcılık, hırsızlık, zimmetine para geçirme gibi yasa dışı eylemlerde bulunabilirler.
- ▶ Kumar oynama yüzünden önemli bir ilişkisini, işini, eğitimini tehlikeye atar ya da kaybederler.
- ▶ Kayıplarını telafi edemeyeceğini fark eden bağımlılarda ağır bunalımlar, depresyon ve hatta intihar vakaları görülür.

## Tedavi için:

- ▶ Toplumları derinden sarsan ve toplumun temeli olan aileyi yıkan bu kötü alışkanlığın etkisi kişiyle sınırlı olmadığından bu patolojik bağımlılığı bir halk sağlığı sorunu olarak ele almak gerekir. Bu rahatsızlığın tedavisi mümkündür. Patolojik kumar bağımlılığının tedavisinde sıklıkla madde bağımlılığı tedavisi modeli uygulandığından bu kişiler madde bağımlılığı tedavi bölümlerine yönlendirilmelidir.
- ▶ Kişiye göre düzenlenen tedavi programıyla başarıya ulaşmak mümkündür. Bunun için ilk olarak kumar bağımlılığının (kumar oynayan kimse tarafından) patolojik bir rahatsızlık olduğunun kabul edilmesi zorunludur.

# Kaynakça:

- ▶ <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/bagimlilik-nedir>
- ▶ <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/sigara-ve-tutun-bagimliliği>
- ▶ <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/alkol-bagimliliği>
- ▶ <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/teknoloji-bagimliliği>
- ▶ <https://www.yesilay.org.tr/tr/bagimlilik/kumar-bagimliliği>

# Hazırlayanlar:

- ▶ ABDULLAH AZIZI 14410307074
- ▶ SEFA YASİN AKKAYA 15010307050
- ▶ MUAMMER KAÇMAZ 15010307039
- ▶ HİKMET AYDIN 15010307045